

## CONSTRUINDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR E UM NOVO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### BUILDING THE FOOD PYRAMID AND A NEW CONCEPT OF HEALTHY EATING

### EDIFICIO PIRÁMIDE DE ALIMENTOS YUN NUEVO CONCEPTO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mayra Sildeny Rodrigues dos Santos<sup>1</sup>; Elane Soares Ferreira<sup>1</sup>; Saviana da Silva Abreu<sup>1</sup>; Antonia Beatriz Ribeiro de Souza<sup>1</sup>; Iriane Maria Amorim da Cruz<sup>1</sup>; Jailson das Mercês Damasceno<sup>1</sup>; Marla Jayssa Correa da Silva<sup>1</sup>; Gláucia Caroline Silva-Oliveira<sup>2</sup>

#### RESUMO

O presente estudo buscou diagnosticar o conhecimento de estudantes sobre os aspectos que envolvem a alimentação saudável e a partir deste realizar uma atividade de intervenção de cunho teórico-prático. Dessa forma, foi aplicado um questionário a estudantes do 5º ano do ensino fundamental de uma escola da periferia do município de Capanema, Pará, norte do Brasil. O questionário continha cinco questões fechadas compostas por três alternativas que buscavam observar se os alunos faziam relação ao conteúdo da pirâmide alimentar com a sua dieta alimentar diária. A partir deste estudo pode-se perceber que existe uma grande dificuldade por parte dos estudantes em

aplicar os conhecimentos que se trabalham na escola. Para o aluno o mundo da teoria é ainda muito distante da vivência. Auxiliar na consolidação desses conhecimentos trazendo para a vivência desses estudantes é de fundamental importância para estimular o pensar e o agir fazendo com que estes reflitam sobre seus próprios hábitos e possam ser agentes de sua própria saúde.

**Palavra-chave:** alimentação saudável, conhecimento, educação e adolescente.

#### ABSTRACT

This study aimed to diagnose the knowledge of students on the aspects that involve healthy eating and from this make a theoretical and practical nature of intervention activity. Thus, a questionnaire was administered to students in the 5th year of elementary

<sup>1</sup> Graduandos de Licenciatura Plena em Ciências Naturais, Universidade Federal do Pará, Instituto de Ecossistemas Costeiros, Campus Universitário de Bragança, E-mail: [mayrarodrigues18@gmail.com](mailto:mayrarodrigues18@gmail.com)

<sup>2</sup> Licenciada Plena em Ciências Biológicas, Mestre e Doutora em Biologia Ambiental, professora da Universidade Federal do Pará, Instituto de Ecossistemas Costeiros, Campus Universitário de Bragança. E-mail: [gcoliveira@ufpa.br](mailto:gcoliveira@ufpa.br)

education in a school on the out skirts of the municipality of Capanema, Pará, northern Brazil. The questionnaire contained five closed questions consist of three alternatives that sought to see if the students made about the content of the food pyramid with your daily diet. From this study it can be noticed that there is a great difficulty for the students to apply the knowledge that if they work at school. For the student the world of theory is still far from the experience. Assist in the consolidation of this knowledge for bringing the experience of these students is fundamental to stimulate thinking and the act causing them to reflect on their own habits and can be agents of their own health.

**Keyword:** healthy eating, knowledge, education and adolescent

## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo diagnosticar el conocimiento de los estudiantes sobre los aspectos que involucran la alimentación saludable y de esto hacen un carácter teórico y práctico de la actividad de intervención. Por lo tanto, un cuestionario fue administrado a los estudiantes en el quinto año de la educación primaria en

una escuela en las afueras de la ciudad de Capanema, el norte de Brasil. Se aplicó un cuestionario con cinco preguntas cerradas que componen tres alternativas que buscaban para ver si los estudiantes hicieron el contenido de la pirámide de los alimentos en su dieta diaria. De este estudio se puede observar que existe una gran dificultad para los estudiantes aplicar el conocimiento de lo que trabajan en la escuela. Para el estudiante el mundo de la teoría está todavía lejos de la experiencia. Colaborar en la consolidación de este conocimiento para llevar la experiencia de estos estudiantes es fundamental para estimular el pensamiento y el acto haciendo que reflexionen sobre sus propios hábitos y pueden ser agentes de su propia salud.

**Descriptores:** alimentación saludable, conocimiento, educación y adolescente

## INTRODUÇÃO

As práticas alimentares adotadas por escolares adolescentes têm incluído em muitas dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio com pequena participação de frutas e hortaliças [1, 2]. Em muitas situações os alimentos mais disponíveis nem sempre são os mais saudáveis, a merenda escolar preferida por crianças e adolescentes incluem

refrigerantes e alimentos ricos em gorduras, como pastéis, pizzas e salgados em geral. O consumo diário desses tipos de alimento e os hábitos da vida contemporânea, principalmente os relacionados às atividades e brincadeiras realizadas pelas crianças como horas exaustivas de vídeo game e internet, comprometem o gasto calórico, sendo também um fator que acentua a obesidade nesta fase de vida [3,4]. A obesidade infantil vem crescendo tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento e tem influenciado diretamente na saúde da população infanto-juvenil [5].

Para promover hábitos alimentares saudáveis, e conseqüentemente reduzir os índices de obesidade é necessário investir em atividades que auxiliam no desenvolvimento e na construção do conhecimento sobre a influência da dieta alimentar sobre a saúde.

## **OBJETIVOS**

Trabalhar conceitos sobre alimentação saudável de forma ativa e participativa utilizando a pirâmide alimentar como instrumento principal.

## **METODOLOGIA**

Este estudo foi realizado entre estudantes do 5º ano do ensino fundamental de uma escola da periferia do município de Capanema, Pará, norte do Brasil. Para iniciar as atividades foi aplicado um questionário contendo cinco questões fechadas compostas por três alternativas (1-O que é pirâmide alimentar? 2- Dentre os alimentos listados quais são alimentos saudáveis a saúde? 3- Que alimento fortalece os ossos? 4- Que alimentos compõem a base da cadeia alimentar? 5- Qual a importância da alimentação saudável?). Após este diagnóstico, uma ação intervencionista, de cunho educativo, foi realizada buscando auxiliar o aluno a construir seus próprios conceitos de alimentação saudável. Dessa forma, utilizou-se a pirâmide alimentar e relações sobre constituição, variedade e quantidade dos alimentos para se obter uma alimentação equilibrada e saudável.

## **RESULTADO**

No total, 25 estudantes participaram deste estudo, sendo 10 do sexo masculino-M e 15 do sexo feminino-F com idade média de 10,4 e 11,2 anos, respectivamente. A maioria dos entrevistados (88%, 9M 13F) sabia definir pirâmide alimentar.

Quando solicitado à escolha de um alimento saudável a maioria opinou pelo suco de frutas e 12% escolheram batata frita. Todos identificaram que o refrigerante não é um alimento saudável. Quando indagados sobre o alimento que auxilia no fortalecimento dos ossos, a maioria apontou o leite, no entanto, 13% apontaram o macarrão instantâneo como alimento importante para o fortalecimento ósseo. Sobre os alimentos que constituem a base da pirâmide alimentar a maioria escolheu o tomate (52%), seguido de pão (24%) e queijo (24%). Todos os estudantes informaram que a alimentação saudável é importante para a saúde. Após este diagnóstico foram utilizados recursos didático-pedagógicos como cartazes e rodas de conversas para intervir e auxiliar as crianças a construírem o conhecimento mostrando os alimentos, sua constituição e organização na pirâmide alimentar. Durante as rodas de conversa observou-se que muitas crianças informaram que se alimentavam de farinha de mandioca, embutidos (mortadela, salsicha e calabresa) e enlatados (carnes e peixe em conserva) com muita frequência. Além disso, muitas possuíam aversão a legumes e hortaliças e consumiam reduzida porção de frutas.

## CONCLUSÃO

A partir deste estudo pode-se perceber que existe uma grande dificuldade por parte dos estudantes em aplicar os conhecimentos que se trabalham na escola. Para o aluno o mundo da teoria é ainda muito distante da vivência. A pirâmide alimentar já tinha sido trabalhada, mas os estudantes, não haviam consolidado este conhecimento, e isto pôde ser observado no momento em que esses estudantes montaram seus modelos de pirâmide alimentar. A maioria desses estudantes sabe o que é alimentação saudável, no entanto, não busca esta prática no momento de selecionar os alimentos para o consumo. Muitas dessas dificuldades em manter uma dieta mais saudável estão também atreladas aos hábitos alimentares dos pais e do próprio contexto social em que se encontra a família. Auxiliar na consolidação desses conhecimentos trazendo para a vivência desses estudantes é de fundamental importância para estimular o pensar e o agir fazendo com que estes reflitam sobre seus próprios hábitos e possam ser agentes de sua própria saúde.

## BIBLIOGRAFIA

1. Carmo MB, Toral N, Silva MV, Slater B. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede publicam de ensino de Piracicaba, São Paulo. Ver bras. epidemiologia, v.9, p. 121-130, 2006.
2. Toral N, Slater B, Silva MV, Slater B. Consumo alimentar e excesso de peso em adolescentes de Piracicaba, São Paulo, Ver Nutr, v.20, p.449-459, 2007.
3. Reinehr, T, Kersting, DM, Chahda, C, Wollenhaupt, A, Andler, W. Nutritional knowledge of obese and non-obese children. J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr, v.33, 351-353, 2001.
4. Mayer, APF, Weber LD. The influence of school in child nutrition and physical activity. Ways of education, v.5, n. 1. p. 1-19, 2013.
5. Wang Y, Monteiro C, Popkin, BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Russia. Am. J. Clin. Nutr, v.75, p. 971-977, 2002.

Sources of funding: No  
Conflict of interest: No  
Date of first submission: 2015-03-30  
Last received: 2015-03-30  
Accepted: 2015-03-30  
Publishing: 2015-06-30